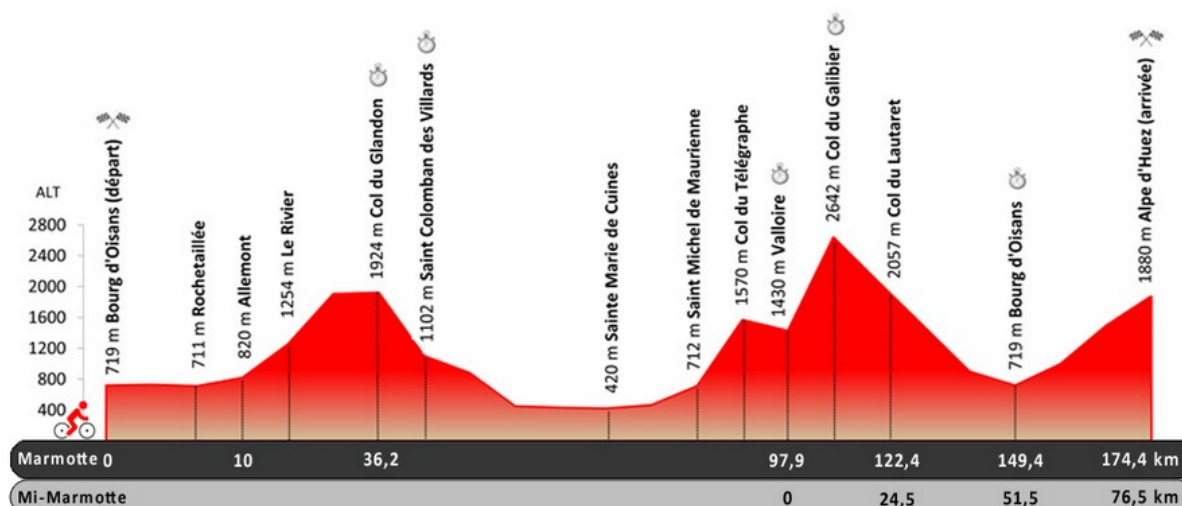


Op gewicht naar La Marmotte ?



Naast zaken als materiaal, een persoonlijke trainingsschema en voedingsplan is een gezond gewicht vanzelfsprekend essentieel tijdens een cyclosportive als La Marmotte. Met maar liefst 5000 hoogtemeters is iedere kilo die je mee naar boven moet sleuren er uiteraard één teveel.

In de poll op www.MarmotteCyclo.nl, waarin renners werd gevraagd aan te geven wat hun belangrijkste verbeterpunt is voor La Marmotte 2013, geeft **bijna 36%** “Afvallen” als antwoord.

Januari en februari, de ideale “Afvalmaanden”

Na de feestdagen zijn januari en februari de ideale maanden om aan je gewicht te werken. Je hebt dan 2 tot 3 maanden de tijd om wat kilo's kwijt te raken, want vanaf de start van je trainingsschema zal dat erg lastig worden.

Vanaf maart ga je namelijk steeds meer trainen en neemt je spiermassa waarschijnlijk toe. Spieren wegen meer dan vet. Dus als gedurende je trainingsvoorbereiding de verhoudingen in je lichaam gaan veranderen (meer spieren, minder vet), zou je zwaarder kunnen worden.

Daarom is het verstandig om in de eerste paar maanden van het jaar bezig te zijn om je ideale gewicht te bereiken en daarna dit gewicht door training EN voeding te beheersen. Je zult nog steeds meer spierontwikkeling hebben, maar door goede en gezonde voeding kun je je gewicht in balans houden en wellicht nog iets aan gewicht verliezen. Gewichtsverlies in deze fase mag ook weer niet teveel zijn, omdat je dan kracht zou kunnen verliezen. En deze heb je met de beklimmingen in La marmotte keihard nodig.

Wat zijn de mogelijkheden om op een goed gewicht te komen?

Bewegen

Iedereen weet van zichzelf wel of er overtollige kilo's aanwezig zijn of niet. Echter, niet iedereen is er zich van bewust wat de verhoudingen tussen spieren versus vet in je lichaam zijn. Zoals zo vaak geldt hier ook de kreet "meten is weten!"

Vrijwel bij iedere sportschool kun je je vetpercentage laten meten en weet je ook meteen wat je spiergehalte in je lichaam is.

Een stukje krachttraining is zeker aan te raden in je voorbereiding voor La Marmotte, dus lid worden van een sportschool is aan te bevelen. Indien blijkt dat het vetpercentage aan de hoge kant is, dan is krachttraining bij uitstek geschikt om vet te verbranden. Ook duurtrainingen op lage hartslag, bevordert de vetverbranding. Het is aan te raden om een VO2-max test uit te voeren. Bij deze test wordt je omslagpunt bepaald en weet je exact in welke ideale hartslagzones je moet trainen.

Voeding/ Afvallen door meer te eten ?

Om te werken aan je overtollige kilo's is een voedingsplan van groot belang. Het is heel gemakkelijk om te zeggen, "ik ga 500 kcal minder eten", maar hoe weet je dan of je dan nog wel de juiste voedingsstoffen binnen krijgt?

Daarnaast is het zo, dat het vaak niet eens minder eten is, maar juist "meer" eten. Het belangrijkste voor je lichaam is de "motor" draaiende te houden. Met deze motor wordt de stofwisseling bedoeld. Als je stofwisseling niet de benodigde calorieën krijgt, stopt deze ermee. Je laat dan je stofwisseling "slapen" en vervolgens gebeurt er met die paar calorieën die je in je lichaam hebt gestopt niets meer. Deze worden alleen maar opgeslagen.

Op een gezonde en verantwoorde manier afvallen betekent dus niet minder eten, maar eerder "anders eten". Veel bekende (of minder bekende) diëten laten je om af te vallen tijdelijk (veel) minder eten. Het resultaat is dat je wel wat kilo's zult afvallen, maar dat je na afloop van het dieet weer relatief snel zult aankomen. (jojo effect)

Wat is de aanpak nadat je je ideale trainingsgewicht hebt bereikt?

De Marmotte is niet zomaar een Cyclo, maar een zeer intensieve, heftige cyclo, waaruit je ontzettend veel voldoening kunt halen. Zo heeft iedere recreatieve wielrenner een doel, het beklimmen van de Mont Ventoux, de Alp d'Huez, of bijvoorbeeld de Stelvio. De laatste jaren is ook de Alp d'Huez heel populair geworden en de Marmotte bestaat zelfs al sinds 1983!

Zo'n doel bereik je niet zomaar en daar zul je ongeveer een half jaar het een en ander voor opzij moeten zetten. Zoals al besproken is de eerste stap een ideaal "klim"-gewicht bereiken om vervolgens een goed trainingsprogramma in elkaar te zetten. Bij een trainingsprogramma hoort gezonde, goede en voldoende voeding. Als je steeds vaker en intensiever gaat trainen, zul je ook steeds meer en gezonder en goed afgestemd moeten gaan eten. Zowel vóór, tijdens als na je trainingen.

Voedingsadvies VÓÓR een training of wedstrijd?

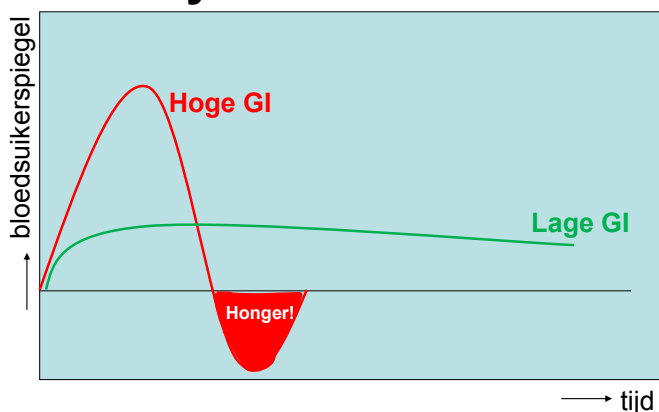
"Minimaal 2 uur vóór een training of wedstrijd is het belangrijk om producten te eten met een **lage** Glycemische Index (GI)".

De glycemische index zegt iets over de snelheid waarmee [koolhydraten](#) in de darm worden verteerd en als glucose in het bloed worden opgenomen. Als 2 producten worden gegeten waarin evenveel koolhydraten zitten, kan bij het ene product sneller meer glucose in het bloed komen dan bij het andere. De zogenaamde glycemische respons verschilt. Daarom wordt ook wel gesproken over "snelle" en "langzame" koolhydraten.

Bij voeding met een **hoge GI** ligt de GI rond de 70 of hoger --> Voeding wordt snel opgenomen en snel verteerd, waardoor je sneller honger krijgt. Je bloedsuikerspiegel stijgt heel snel (= snelle opname van glucose) en daalt ook snel. Door de snelle stijging, krijg je een snelle stoot van energie. De insuline verwijderd de suiker weer zo snel mogelijk uit je bloed, waardoor je je energie weer verliest.

Bij voeding met een **lage GI** is de GI minder dan 55 --> Voeding wordt langzaam opgenomen en langzaam verteerd, blijft dus langer in je lichaam aanwezig, waardoor het langer duurt voordat je honger krijgt. Je bloedsuikerspiegel stijgt langzaam (= glucose wordt niet zo snel opgenomen) en blijft langer stabiel en daalt heel langzaam, waardoor je continue het gevoel hebt dat je energie hebt.

Glycemische Index



Voorbeelden van voedingsmiddelen met hun GI-waarde:

<input type="checkbox"/> Glucose, dextrose, druivesuiker, wit brood	100
<input type="checkbox"/> Friet, aardappelpuree, pastinaak	91-99
<input type="checkbox"/> Snelkookrijst, chips, honing, cornflakes	80-90
<input type="checkbox"/> Witte rijst, suiker, ontbijtgranen, candybars	70-79
<input type="checkbox"/> Bruin brood, gekookte aardappel, jus d'orange, rozijnen, ananas	60-69
<input type="checkbox"/> Roggebrood, havermout, zemelen, sinasappel, mango, banaan, kiwi	50-59
<input type="checkbox"/> Volkoren pasta, zilvervliesrijst, druiven, verse jus d'orange	40-49
<input type="checkbox"/> Volkoren brood, melk, yoghurt, witte bonen, peer, appel	30-39
<input type="checkbox"/> Fructose, bittere chocola (75% cacao), kersen, pruimen, grapefruit	20-29
<input type="checkbox"/> Noten, soja, pinda's	15-19
<input type="checkbox"/> Bladgroente, ui, tomaten, courgettes	< 15

Twee belangrijke vuistregels:

1. Neem **GEEN** volledige maaltijd (1 van de 3 hoofdmaaltijden) tot 2 uur voor een training of wedstrijd. Dus 2 tot 3 uur voor een training mag dat wel!
2. Neem tot 30 minuten voor een training nog een tussendoortje met koolhydraten, zoals: banaan, 1 volkoren boterham, 1 schaaltje magere yoghurt met fruit, een glas vruchtensap, ontbijtkoek, een energiereep, etc.

Mocht de training samenvallen met de tijd van jouw hoofdmaaltijd, raad ik je aan om de maaltijd op te splitsen: de helft van de maaltijd voor de training eten en de andere helft na de training eten.

Met een broodmaaltijd is dit wat gemakkelijker dan met een warme maaltijd. Mocht jou training samen vallen met de warme maaltijd, zou je de lunch en het avondeten om kunnen draaien.

Wat mag je vóór een training of wedstrijd eten (min. 2 uur van tevoren):

- volkoren brood met halvarine en appelstroop of jam (zonder toegevoegde suikers)
- volkoren brood met kipfilet of ander mager vlees en sla, komkommer, tomaat
- roggebrood met jam of appelstroop
- halfvolle melk
- kwark of yoghurt met ontbijtgranenproducten
- gedroogde abrikozen
- pannenkoeken met stroop
- krentenbol
- banaan (onrijp), appel, sinasappel, kiwi
- volkoren pasta met tomatensaus (halve portie)
- alle peulvruchten (witte en bruine bonen, kikkererwten, linzen)
- rijst

Als je snel last van je darmen hebt, is het advies om veel vezels te eten en geen peulvruchten.

Voedingsadvies TIJDENS training of wedstrijd?

Drinken tijdens trainingen en wedstrijden (dat laatste is lastiger) is een must. En dan bij voorkeur een goede sportdrink drinken, die de vitaminen en mineralen die je kwijt raakt (door transpireren) weer aanvult en die de dorst enigszins lest.

Tijdens het sporten verlies je vocht, vitaminen en mineralen. Sportdrink vult dat tekort optimaal aan.

Vochtgebruik rondom trainingen en wedstrijden:

- 2-3 uur voor training/wedstrijd 500-700 ml vocht
- 10-15 min. voor training/wedstrijd 200-350 ml vocht
- Tijdens training/wedstrijd 150-250 ml vocht PER 15 minuten (= ongeveer 1 bekertje drinken)
- Na training/wedstrijd aanvullen met 150% van het resterende vochtverlies

Mocht je tijdens de training of wedstrijd toch wat willen of moeten eten, kies dan voor sportrepen, een banaan, sinaasappel of rozijnen.

Voedingsadvies NA training of wedstrijd?

Na de training/wedstrijd moeten met name je spieren herstellen. Daarom zul je de verloren koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen, water weer moet aanvullen, zodat je sneller herstelt.

Spieren bestaan uit eiwitten en spieren "slijten" tijdens het sporten. Door middel van voldoende eiwitten in je voeding zal de slijtage sneller herstellen en zul je weer fit zijn voor de volgende inspanning.

Dit betekent ook dat je na een training/wedstrijd GEEN volledige maaltijd moet nemen, maar een aanvulling. Bijvoorbeeld de hoofdmaaltijd die je in tweeën had gesplitst, voor en na de training de helft eten.

Voor een goed herstel na training/wedstrijd:

- Sportvoeding in de vorm van repen danwel hersteldranken.
- Om de verhouding koolhydraat/eiwit meteen weer na de training/wedstrijd op peil te brengen, is het goed om **binnen 15 min.** na einde training/wedstrijd een pakje chocomel of fristi te drinken.
- Vervolgens **binnen 30 min.** na einde training/wedstrijd een stuk fruit.
- Vervolgens weer **15 min. later** jou 2^{de} helft pastamaaltijd of volkoren brood met kip of tonijn.
- Mocht je dan nog een hongergevoel hebben, zou je nog wat kwart of yoghurt met fruit kunnen nemen.

Belangrijk is wel om dit **binnen een uur** na einde training te eten. Het zal overbodig zijn om te zeggen, maar drink binnen een uur na de training **GEEN** alcohol. Alcohol brengt al schade aan, aan je lichaam, maar brengt nog meer schade aan vlak na een training of wedstrijd. Water, sportdrink, sportvoeding heeft absolute voorkeur!

Voedingsadvies voor La Marmotte – “M-day”

Enkele dagen voor de Marmotte begint het taperen, en kun je de hoeveelheid koolhydraten nog iets verhogen tot maximaal 70 % van de energie-inname. Sommige renners maken de fout zich de dagen/avond voor de wedstrijd helemaal vol te stoppen met pasta, waardoor ze met een opgeblazen gevoel aan de start verschijnen.

Het gaat er om om de juiste accenten te leggen: een dag of vijf weinig tot geen vet en niet al te veel eiwitrijke producten eten.

Wel pasta, brood met jam, (magere) yoghurt met muesli, etc.

Maar alles met mate: teveel koolhydraten worden weer omgezet in vet, en je hebt niet al die maanden getraind en als een monnik geleefd om uiteindelijk met een opgeblazen gevoel aan de start te staan.

Neem de ochtend voor de start tenslotte veel koolhydraten en weinig vetten/eiwitten. Vergeet ook vooral niet voldoende te drinken de dagen vooraf en in de aanloop naar de start.

Wat moet je nou eten tijdens La Marmotte, dus op de grote dag?

Vuistregel is dat na anderhalf uur bij de meeste mensen de glycogeenvoorraad op is, dwz de koolhydraten die in de vorm van glycogeen in de spieren zijn opgeslagen.

Aangezien in een tocht als de Marmotte zo'n kleine 4000 kilocalorieën verbrand worden, en veel renners zo'n tien uur onderweg zijn, moet dit worden aangevuld voordat het honger-of dorstgevoel zich aandient.

Bedenk dat eten en drinken bij een inspanning langer dan vijf uur moeilijk is. Vaak treedt dan op een bepaald moment misselijkheid op.

Je dient er dus voor te zorgen dat je tijdens je trainingen al flink gaat experimenteren met de voedselinname. Probeer in trainingsritten langer dan anderhalf uur altijd te eten en drinken.

Zorg ervoor dat je de sportvoeding die je tijdens La Marmotte gaat gebruiken in een eerder stadium grondig hebt getest.

Zorg dat je een voedingsplan hebt voor tijdens de wedstrijd, waarmee je dus al ervaring hebt opgedaan tijdens de training.

Je dient ook vantevoren te weten waar je wat kunt krijgen, en in het ideale geval waar je eventueel zelf iemand langs de kant kunt posteren met een aantal bidons en wat gels en repen.

Na de tocht

Na het passeren van de eindstreep moet je ervoor zorgen zo snel mogelijk je vochthuishouding op peil te brengen en je energievoorraden aan te vullen.

Dat gaat het best meteen na de inspanning, hoewel je op dat moment waarschijnlijk wel wat anders aan je hoofd hebt.

Hersteldrank met veel eiwitten (proteïnen) is het aangewezen middel om er in de euforie van de finish voor te zorgen dat je de volgende dag zo soepel mogelijk kunt functioneren.

Yoghurt, kwark en / of pasta zijn ook na de finish weer de aangewezen voedingsmiddelen.

Daphne Touw, "Touw Voeding & Beweging"
Robert Bernaerts, "MarmotteCyclo.nl"

MARMOTTECYCLO.NL